اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت ۱۹۰)

روزه و استایل زندگی (بخش ۵)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ

روزه بر شما نوشته شده است، همانطور که بر اقوام قبلی نوشته شده بود

روزه بر اقوام قبلی هم نوشته شده بوده است. این جمله قرآنی ، نکات مهمی را برای ما آشکار میسازند.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما فرض شده است همان گونه که بر کسی که پیش از شما بودند؛ فرض شده بود، تا پرهیزگار شوید.

نیازهای بیس و پایه بدنی و روانی ما انسانها در تمام طول تاریخ مشخص بوده است و هست. سیستم همان سیستم است. زمانهای قدیم، خیلی از غذاها ارگانیک و طبیعی تر بوده اند. با این وضع، باز خدا می فرماید که روزه بر آنان هم نوشته شد، همانطور که بر شما نوشته شده است. این ثابت میکند که ارگانیک بودن یک ماده غذایی دلیلی برای زیاده روی در خوردن آن نیست. یکی بود که هر روز صبحانه، نصف سنگک با عسل و روغن حیوانی می خورد. وقتی می گفتند که این زیاده روی است، در جواب می گفت این مواد همگی اصل و ارگانیک هستند و ضرری ندارند. ارگانیک و اصل بودن یک ماده غذایی، دلیلی برای زیاده روی نیست و باید در هر حالت امساک را رعایت کرد. در آخر آیه، هدف از روزه را بیان میدارند و آن پرهیز و تقواست (لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ**). تقوا به معنای پرهیز است، پرهیز از تمام ورودی هایی که میتواند وارد کالبد و روان ما شوند. پرهیز از دیدزدنها، گوش دادنها، خوردن غذاها، نوشیدنیها، نگاه کردنها، نگاه شدنها و ...**

وقتی آدمیان وقفه و سکونی در تغذیه بکار نگیرند، در یک سیستم زنجیروار مزه ها و طعمها خواهند افتاد و بعد از مدتی به پیچیدگیهای زیادی در تغذیه می رسند که عملا برای بعضی ها دستیابی به آن ممکن نیست. اما روزه چنین سیستمی را رستارت و رست میکند و دوباره به حالت ساده برش میگرداند.

روزه ای که بین مردم معمول است را که فقط گرسنگی کشیدن می‌دانند. اما روزه بسیار وسیع‌تر از گرسنگی دادن به شکم است. باید در خیلی چیزهای دیگر هم پرهیز کرد. روز پرهیز و امساک از انواع اینپوت‌ها و ورودی ها است، چه روانی، چه شنیداری، چه دیداری. اینکه بعضی مواقع بجای کلمه ورودی، کلمه اینپوت را بکار می برم، هدف دارم. خدای رحمان با محدود کردن ورودی ها و اینپوتها میخواهند ما را به عالم واقعیت بر گردانند. نماز قطع کردن پیوستگی های روانی است. اما روزه قطع کردن پیوستگیهای تغذیه ای است.

همانطور که نماز نمی گذارد آدمی از نظر روانی جوگیر شود، روزه هم نمی گذارد کالبد ما جوگیر شود. حالا تعداد کسانی که روزه می گیرند، خیلی کم شده اند. زیرا افراد در پیوستگی تغذیه ای گیر افتاده اند. آدمی در روزه داری باید از نظر تغذیه ای به اصل خویش برگردد. وقتی روزه ای و گرسنه ات میشود، حتی یک نان با سیب زمینی جزو خوش مزه ترین غذاها است. در حالت عادی، بعضی افراد به چنین غذایی شاید راضی نشوند؛ اما در رمضان به اصل واقعی خویش بر می گردند و پیچیدگیهای تغذیه ای کنار زده میشود و بدن به ساده ترین غذاها هم راضی است.

روزه تمام اینپوتهای ما را به حالت پایه و بیس بر میگرداند. وقتی اینپوتها ساده تر و اصیل تر و پایه ای تر شوند، قطعا اوت پوتها هم به اصل و پایه بر می گردند و صاف و سادگی و بی آلایشی و اخلاص در جامعه بیشتر میشود. اوت پوتها یعنی حالات و گفتار ها و کردارهایی که ما به نمایش می گذاریم و دیگران از ما می بینند. اینها خروجی رفتار و گفتار و حالات انسانها هستند. وقتی این خروجی ها ساده و بی آلایش

و خالص شوند، حس زیبا و خوشایندی در جامعه برقرار میشود و زندگی لذت بخش تر میشود. در این حالت، حالت و هارمونی افراد زیبا میشود و پاکی و بی آلایشی برقرار میشود و خیلی از مشکلات روانی اجتماع حل میشود.

رمضان برای این است که اثرات تغذیه خوکی و میمونی روی بدن ما خنثی شود. گوشت خوک معنویت ندارد، خون معنویت ندارد. هر اینپوتی که وارد بدن شما میشود، باید به آن معنویت بدهید وگرنه موثر نیست و حتی مضر است. وقتی به اینپوت‌ها معنویت ندهید، خود به خود در روش غلطی خواهید افتاد. به یاد آوردن نام خدا قبل از هرگونه اینپوتی، ذکر و شکر خدا بعد از هر اوتپوتی، انشالله و تسلیم خواست و اراده خدا شدن قبل از هر تصمیمی و ... تمام اینها به بدن ما معنویت میدهند و ترافیک روانی و جسمی بدن ما را معتدل و سالم نگه میدارند.

کسی که اسراف و زیاده‌روی می‌کند، یعنی در تغذیه هایش معنویت وجود ندارد. گوشت خوک را اگر آنتی بیوتیک و داروهای دیگر ندهند، پر است از کرم و ویروسهای گوناگون. حتی اگر آنتی بیوتیک و داروهای دیگر بدهند، باز هم پر است از ضرر. یعنی دو سر خسران است. دلیل دوسر خسران بودن گوشت خوک، عدم وجود معنویت در آن است. انسان در آخر الزمان در معنویتهایی دو سرخسران خواهد افتاد و این پیامد بکار نگرفتن معنویتهای الهی است.

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾

سوگند به عصر [دوره زمانی] (١)

إِنَّ ٱلْإِنسَـٰنَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾

که واقعا انسان دستخوش زیان است (٢)

إِلَّا الَّذِين آمَنوا وَعَمِلُوا ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

مگر کسانی که ایمان آورده (پندار نیک) و کارهای نیک (کردار نیک)کرده و همدیگر را به حق سفارش (گفتار نیک) و به شکیبایی (گفتار صبر) توصیه کرده اند (٣)

اگر زیاد حرف بزنی، می‌شود غیبت.

اگر زیاد فکر کنی، افسرده می‌شوید.

زیاد گریه کنی، در فاز غم فرو می روید.

زیادی اعتماد کنید، ضربه می خورید.

زیاد آرایش کنید، زیبایی طبیعی خودت را از دست می‌دهید.

زیاد دوست داشته باشید، به نفرت تبدیل می‌شود.

زیاد شیرینی بخورید، دیابت می‌گیرید.

خیلی مشغول کلیپ‌ها بشوی، حرص و جوش می‌خورید.

و صدها اگر دیگر...

تمام این‌ها نتیجه عدم امساکهاست که در زندگی ما اتفاق خواهد افتاد و می‌افتد. تمام این زیاده خوری ها نیاز به تخلیه دارند و تخلیه هم خروجی تولید میکند و در نتیجه

خروجی های مناسبی در جامعه تولید نمیشوند و باعث افزایش تنش و مشکلات روانی و عصبی در جامعه میشوند.

آدمیان خودشان می‌دانند که به چی معتادند. یکی ورزش می‌کرد و در ورزش زیاده‌روی می‌کرد. از او درباره زیاده روی در ورزش پرسیدند؛ او در جواب گفت که من به ورزش معتادم و اگر روزی ورزش نکنم، بدنم درد می کند.

انسان‌ها بعضی عادات را ترک می‌کنند، ولی بعد از مدتی خود را فریب داده و از یک روش و سوراخ دیگر دوباره مرتکب آن می‌شوند. یکی تصمیم گرفت سیگار را ترک کند و این کار را کرد؛ اما بعد از مدتی، مقداری تنباکو خرید. وقتی از او سوال کردند که چطور شد، تو که سیگار را ترک کرده بودی. او گفت که تنباکوی طبیعی با این سیگارها فرق می‌کند!

یکی دیگر بود که مشروب الکلی را ترک کرده بود ولی بعد از مدتی ترشی ۷ ساله درست می‌کرد و داخل آن شیره خرما و انگور و قندهای دیگر هم می‌ریخت و به این طریق از یک در دیگر وارد شد. یکی دیگر می‌گفت که قرص‌های بدنسازی مصرف نمی‌کنم، بلکه پودر پروتئین مصرف می‌کنم. این‌ها فقط اسم گذاریهایی است که انسانها خودشان آن را انجام میدهند و بیشتر برای خود فریبی صورت می گیرد.

بدن انسانها بعد از مدتی به زردآلو بیا گلو عادت میکند و هر چیزی را همان لحظه می‌خواهد. انسانها ناخودآگاه و گاهی ناخواسته غذاها و مواد خون مانند مصرف میکنند. این ها سریع الجذب و سریع الهضم هستند. بدن با عادت کردن به اینها، بعد

از مدتی مثل زالو، دوباره همینها را می‌خواهد. خوردن بعضی خوراکی‌های تحریم شده در بدن، زالو تولید می‌کند. چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی.

آنهایی که خون و یا مواد خون مانند می‌خورند، می‌گویند که گوشت مردار که نخورده‌ایم! این روش توجیه آنهاست. حالت‌های زیادی بوسیله تغذیه غلط آمده است مثل: پرخوری، ناوقت خواری، ضررخواری، ریزه‌خواری و ...

یکی بود که سیگار می‌کشید، میگفت که من ماهانه چند نخ سیگار می‌کشم تا که مقاومت بدنم را در مقابل سیگار بالا ببرم! یعنی به بدن خودم ضرر می رسانم تا مقاومت بدنم را در مقابل آن ضرر بالا ببرم. این هم یک روش و ترفند جدید و مبتنی بر معنویت ضعیف و سطح پایین است. این کارها بخاطر معنویت ضعیفی هستند که در جامعه گسترش یافته اند.

در زمانهای قدیم، آدمخوارها معتاد جگر و خون حیوانات شدند، بعد از مدتی آنها شروع کردند به خوردن انسانها. زیرا شکار انسان راحت‌تر از شکار حیوانات بود. انسان در دسترس‌تر بود. اعتیاد به تغذیه، آنقدر خطرناک است که در اسلاف گذشته، خونخوارها و آدمخوارانی از آنان منشعب شدند.

خیلی از مردم که نمی توانند سیستم تغذیه خود را کنترل کنند، بعد از مدتی به خونخواری روی می آورند. خونخواری در معنای جدید، مفاهیم جدیدی را برای ما تعیین میکنند (قسمت ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷). احکام قرآنی برای نسل جدید، به شکل دستوری و مثل سابق نیست و بلکه به شکل معنوی است. آدمیان باید معنویت خود را بالا ببرند تا بتوانند احکام الهی را بدرستی اجرا کنند.

خونخواری در تغذیه، خونخواری روانی به دنبال دارد و خونخواری روانی هم به قتل و فساد منجر میشود. این است که حتی یک روش تغذیه غلط و بدون معنویت به قتل و فساد و ضایع کردن حقوق دیگران منجر خواهد شد.

روزه یک نوع طهارت عملی است برای جسم و روان. خروج چربی‌ها و مواد اضافی از بدن یک نوع پاکیزگی بخشیدن به کالبد است. این مورد برای روان هم صادق است. وقتی بعضی کلیپ‌ها را نگاه نکنید، بعد از مدتی روان شما این‌ها را از یاد می‌برد و عادت به آن را از دست می‌دهد؛ به این طریق روان شما پاک می‌شود. فراموش کردن و دست کشیدن از یک سری اینپوتها، یکی از جنبه های طهارت باطنی است.

اگر در تغذیه، معنویت به کار نگیرید، بدن و کالبد ما میزانش را از دست می‌دهد. بعضی ها با ظرف‌های زیبا می‌خواهند که غذاها را زینت دهند و در آن پرخوری کنند. زیرا آنها لذت را در پرخوری می بینند و آن را بوسیله ظرفهای زیبا انجام میدهد. یکی دیگر می‌گفت غذایی که من می‌خورم، به یاد و خیال رخ یار است و این یاد رخ یار است که به من انرژی می‌دهد! اگر فردی با این نوع معنویت و اینجوری غذا بخورد، انرژی شیطانی وارد بدنش می‌شود و این یک نوع اینپوت روانی غلط است. بعضی ها هم به غذا نمک بیشتر و روغن بیشتر می‌زنند تا از حد اعتدال خوشمزه‌ترش کنند و در نتیجه زیاده‌روی کنند. اینها روشهای غلطی برای بکارگیری معنویت در تغذیه است. کسی که با قرص خواب می‌خوابد، خوابش خواب نیست. فعالیت روزمره، اینپوت‌های صحیح، تغذیه صحیح و ... این‌ها همگی مقدمه یک خواب صحیح هستند. انسان برای خواب نباید به آرام بخش و قرص خواب نیاز داشته باشد. واقعا

بشر چه بلایی سر خودش آورده است که نمی تواند بخوابد. مثل این است که یکی چنان شرایطی برای خود پیش آورد که نتواند غذا بخورد. بی خوابی نشان از ترافیک زیاد روانی است که بشر برای خودش بوجود آورده است.

صفات شیطانی بصورت شجره‌ای و درختواره ای هستند. دچار یکی از این صفات بشوید، بقیه را هم لمس می‌کنید. انسان کم کم برنامه‌هایش به هم می‌ریزد و به زیاده‌خواهی تمایل پیدا می‌کند. وقتی زیاده‌خوری کند ، به مشکلات جدیدی می رسد که تابحال سابقه نداشته است.

خدای آفریننده، در قرآن می فرمایند که روزه بر شما نوشته شده است (كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ**).**

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما فرض شده است همان گونه که بر کسی که پیش از شما بودند؛ فرض شده بود، تا پرهیزگار شوید.

چرا خدای رحمان، از فعل كُتِبَ **استفاده فرموده است. فرض کنید شما یک چیزی به من قرض می‌دهی، شما از من کاغذ مکتوب و امضا شده نمی‌خواهی. اما اگر کاغذ**

مکتوب و امضا شده از من بخواهی، یعنی به من اعتماد نداری. خدا روزه را بر انسان نوشت زیرا به سیستم کالبدی و روانی انسان نمی توان اعتماد کرد. خدا میتوانست بفرماید که هر کس دوست داشت روزه بگیرد. اما آن را به عنوان یک فرض مکتوب بر انسان واجب کرده است.

دلیل این ادعا، کسانی هستند که به خدا و روز قیامت اعتقاد دارند ولی نمی توانند روزه بگیرند. وقتی از آنها بپرسید که چرا روزه نمی گیرید، ابتدا بی حال شدن، عصبی شدن، ضعف بدنی و دلایل دیگر را می آورند. اما دلیل اصلی این است که کالبد او اجازه روزه گرفتن را به او نمی دهد. اما بعد از مدتی که از کالبد خود نا امید شد، برای حفظ ظاهری کنترل کالبد خود، دست از این دلایل بر میدارد و دنبال فلسفه ای میگردد که بتواند روزه نگرفتن را توجیه کند.

یکی می گفت روزه برای اقوام گذشته بوده است و حالا فلسفه روزه اصولی نیست و برای نسل ما نیست. اما خدای رحمان در قرآن، عمدا می فرماید که روزه را بر شما مکتوب می نویسم، همانطور که بر نسلهای قبل از شما نوشتم. موضوع روزه بزرگتر از تجربه نسل ماست. بنابراین بهانه های واهی برای روزه نگرفتن، در نظر نگرفتن تجربه های عملی تمام نسلهای گذشته است. کسانی که نمی توانند پاسی از روز، شکم خود را از تغذیه دور نگه دارند، عملا در فلسفه ای از زندگی می افتند که در این فلسفه لذت خط قرمزها از لذت حلال بیشتر است. این افراد به یک سری ورودی و تغذیه ها وابسته شده اند که به جانشان بسته است. خدا دستوری را بصورت کتاب بیان میدارند، اما در جای دیگری می فرمایند آن کتاب شکی در او نیست.

ذَٰلِكَ ٱلْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ ۛ فِيهِ ۛ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

آن کتابی است که هیچ شکی در آن نیست و مایه هدایت پرهیزگاران است.

کسانی که روزه نمی گیرند یعنی در مطالب آن کتاب شک دارند. خدای رحمان در قرآن در مورد چند چیز دیگر هم می‌فرماید كُتِبَ عَلَيْكُمُ (بر شما نوشته شده است). **یعنی کتابهای دیگری هم هست که مهمند و خدا فقط چند مورد آن را بر ما نوشته است.**

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلْقِصَاصُ فِى ٱلْقَتْلَى ۖ ٱلْحُرُّ بِٱلْحُرِّ وَٱلْعَبْدُ بِٱلْعَبْدِ وَٱلْأُنثَىٰ بِٱلْأُنثَىٰ ۚ فَمَنْ عُفِىَ لَهُۥ مِنْ أَخِيهِ شَىْءٌ فَٱتِّبَاعٌۢ بِٱلْمَعْرُوفِ وَأَدَآءٌ إِلَيْهِ بِإِحْسَٰنٍ ۗ ذَٰلِكَ تَخْفِيفٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ ۗ فَمَنِ ٱعْتَدَىٰ بَعْدَ ذَٰلِكَ فَلَهُۥ عَذَابٌ أَلِيمٌ

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! در (مورد) کشتگان (حکم) قصاص بر شما نوشته شده است، آزاد به آزاد، و برده به برده، و زن به زن (کشته می‌شوند). پس اگر کسی از سوی برادر (دینی)اش (یعنی ولی مقتول) چیزی به او بخشیده شد، باید (ولی مقتول) از راه پسندیده پیروی کند و (قاتل نیز) به نیکی (دیه) به او بپردازد، این (حکم) تخفیف و رحمتی است از سوی

پروردگارتان پس اگر کسی بعد از آن (گذشت و عفو) تجاوز کند؛ او را عذاب دردناکی است.

وَلَكُمْ فِي ٱلْقِصَاصِ حَيَوٰةٌ يَٰٓأُوْلِي ٱلْأَلْبَٰبِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

و ای صاحبان خرد! برای شما در قصاص حیات و زندگی است، باشد که شما تقوا پیشه کنید.

كُتِبَ عَلَيْكُمْ إِذَا حَضَرَ أَحَدَكُمُ ٱلْمَوْتُ إِن تَرَكَ خَيْرًا ٱلْوَصِيَّةُ لِلْوَٰلِدَيْنِ وَٱلْأَقْرَبِينَ بِٱلْمَعْرُوفِۖ حَقًّا عَلَى ٱلْمُتَّقِينَ

بر شما نوشته شده هنگامی که یکی شما را مرگ فرا رسد، اگر مالی از خود به جای گذارده، برای پدر و مادر و خویشاوندان به نیکی وصیت کند. این حقی است بر پرهیزگاران.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْۖ وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُواْ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

جهاد (در راه خدا) بر شما واجب شده است، در حالی‌که برای شما ناگوار است، چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آنکه آن برای شما بهتر باشد، و چه بسا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه آن برای شما بد باشد، و الله می‌داند، و شما نمی‌دانید.

چرا برای این موارد هم كُتِبَ عَلَيْكُمْ **بکار برده است؟ زیرا هر کدام از این‌ها، اجرا کردنش مشکل است. روی کاغذ راحت است ولی در مرحله عمل مشکل است. زندگی یکنواخت بدون معنویت و یا با معنویت ضعیف، آدمی را به حالتی از تنبلی ذهنی می‌رساند که فرد بعد از مدتی نمی‌تواند از آن حالت خارج شود و به آن عادت میکند. قصاص کردن و جنگیدن با کسانی که علیه شما می جنگند، وصیت کردن در حین مرگ و روزه گرفتن در ماه رمضان؛ همه این موارد سختی ها و مشکلات مخصوص خود را دارند. بدن ما بعد از یک سال تغذیه مداوم، دچار تنبلی می‌شود و به بعضی مواد غذایی عادت می‌کند. دچار زیاده‌روی‌هایی می‌شود. در این حالت باید به زور آن را وادار به روزه گرفتن کرد. روزه برای ترک تغذیه غلط، یک نوع اجبار است. خدا وصیت را در حین مرگ اجبار فرموده است، اما ممکن است حتی بر مذاق بعضی‌ها خوش نیاید. اما خدا خالق ماست، او بهتر از هرکسی می‌داند که چه چیزی خیر و چه چیزی شر است. در زمانهای قدیم، خدای رحمان الواحی را بر موسی نازل کرد و در آن ده فرمان نوشت و به صورت مکتوب و حکاکی شده در اختیار آنان قرار داد تا**

هیچوقت آن را فراموش نکنند و آن را زیرپا نگذارند. نوشتن روی سنگ خیلی با نوشتن روی کاغذ فرق دارد. زیرا برای نوشتن روی سنگ، باید آن را حکاکی کنید و این روش نوشتن تا سالها باقی می ماند. خدای رحمان در زمانهای قدیم که کاغذ زیاد رواج نداشته است، ده فرمان را روی الواح سنگی قرار داد تا دستورات برای همیشه بماند و کسی آن را به فراموشی نسپارد.

وقتی روزه می گیرید، در واقع دارید به فکر قلب و ریه وکبد و سایر اعضای بدن خود هستید. این یعنی که آنان را هم از بعضی دردها و نافرمانی ها نجات میدهید و به این طریق، در آن جهان، علیه ما شهادت نمی دهند. اگر اعضاء بدن خویش را از دست نارسایی ها و بیماریها نجات ندهیم، در روز حساب و کتاب، از ما شکایت میکنند و علیه ما شهادت میدهند. روزه برای نجات اعضاء بدن و کالبد از این مشکلات است.

خدای رحمان دلیل روزه گرفتن را در قرآن نفرموده است و بلکه فرموده است بر شما نوشته شده است. این ثابت میکند که اجرا نکردن روزه، عوارضی را به دنبال دارد که ماهیت واقعی کالبد و روان ما را افشا میکند. هدف از روزه، معنویت دادن به تغذیه و سایر اینپوتهاست.

در روزه ماه رمضان، باید مقدار تغذیه خویش را نسبت به روزهای غیر ماه رمضان کمتر کنید. زیرا حداقل دو وعده (صبحانه و ناهار) از وعده های غذایی حذف میشود. درست است که شبها آزادید هر چی دلتان خواست بخورید؛ اما نباید اسراف و زیاده روی کنید. نباید در یک وعده به اندازه دو وعده بخورید که عملا یعنی دور زدن اهداف روزه داری.

وقتی تغذیه نصف یا یک سوم شود، باید ورودیهای دیگر را هم کم کنید. منظورمان از ورودیهای دیگر، فیلم و فضای مجازی و خیالات و ... است. که اگر اینکار را نکنید، تعادل و میزان شما به هم می خورد و دچار بحران و اختلال می شوید. ممکن است که در این مورد دچار خیال پردازیها و اوهام و منیّات و آرزوهای غیر قابل کنترل و افکار غیر قابل کنترل شوید.

حتی در زمان روزه داری، علاوه بر آن که اینپوتها (ورودیها) را کنترل می کنید و از هر گونه اینپوتی امساک می کنید؛ باید اوت پوتها (خروجی) را هم کنترل کنید و آن را تقلیل دهید. در واقع باید ورودی و خروجی خود را همزمان کاهش دهید و در نتیجه مقداری از ترافیک جسمی و روانی خود را کاهش دهید؛ که در آرامش کلی بدن بسیار موثر و مفید است. آدمی باید متوجه باشد و متوجه بشود که خیلی از ورودی و خروجی های ما در طول شبانه روز اضافی و حتی مضر هستند. خیلی از موضوعات فضای مجازی بدون دادن هیچگونه معنویت خاصی، فقط ترافیک ذهنی ما را زیاد میکنند. کتابهای شعر و کتابهای در مورد عشق هم باعث زیاد شدن ترافیک ذهنی و روانی خواننده میشوند و در نهایت او را به حالت استیصال و نا امیدی می رسانند. در واقع روزه یک نوع تقوا هم هست که به معنای پرهیز از ورودی های مختلف است.

باید آدمی بتواند مقدار حرف زدن و مقدار شنیدن خود را هم به نسبت تغذیه خویش کنترل کند. ما مقدار تغییرات کالبدی خویش را که بر اثر زیاده خوری بوجود میاید، را بوسیله دو چشم خویش مشاهده می کنیم ولی تغییرات روانی خویش را نمی توانیم مشاهده کنیم. اما می توانیم با کنترل تغذیه و کنترل ورودی ها و خروجی های خویش،

وضعیت روانی خویش را هم تنظیم کنیم. این نعمت بزرگی است که خدای رحمان در کالبد بدنی ما گذاشته است و کار ما را راحت کرده است. ما از طریق امساک در ورودی ها و خروجی های کالبد بدنی خویش، روان خویش را هم تنظیم میکنیم. روزه بزرگترین ابزار و روانشناسی است که میتواند شما را از هر گونه روشها و روانشناسان مصنوعی بی نیاز کند. با این نوع معنویت، میتوان براحتی هر گونه اعتیادی را ترک کرد.

در زمانهای قدیم، روزه سکوت رایج بوده است و آنان گاهی بمدت سه روز و یا بیشتر روزه سکوت می گرفتند که تغییرات روانی ناشی از آن را حس میکردند. آنان با گرفتن روزه سکوت، عملا روان خویش را کنترل هم میکردند و ترافیک روانی و ورودی خروجی خویش را هم تنظیم میکردند. واقعا خیلی از بیماریها ناشی از ورودیها و خروجی های زیاد است که گاهی متعادل کردن و تنظیم کردن آن ، خیلی از بیماریها را درمان میکند.

اگر چه خدای رحمان پرداخت زکات و صدقات را محدود نکرده است ولی زکات فطریه نباید باعث شود که زکات اصلی به حاشیه رانده شود. بعضی از مردم فکر می‌کنند که همین که فطریه را پرداخت کردند، وظیفه خود را انجام داده اند. آنان آنچنان که باید و شاید، به زکات اصلی که ده درصد درآمد است، اهمیت نمی دهند و بلکه تمام هم و غم خود را روی فطریه میگذارند. در حالی که ما باید بدانیم که خدا در قرآن روی کدام یک از اینها تاکید کرده است. چیزی که خدا آن را مهم معرفی کرده است؛ مهم است. در آیه مربوط به روزه، از زکات فطریه برای عموم صحبت

نفرموده است، بلکه از فطریه برای کسانی صحبت کرده است که توانایی انجام روزه را ندارند و بجای آن فطریه پرداخت میکنند.

أَيَّامًا مَّعْدُودَٰتٍۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَۚ وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُۥۚ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

(روزه) در روزهایی معدود و اندکی است، پس هر کس از شما که بیمار یا مسافر باشد، (به‌اندازه آن روزهای که افطار کرده) تعدادی از روزهای دیگر (روزه بگیرید). و بر کسانی که توانائی آن را ندارند؛ لازم است کفاره بدهند، (و آن) خوراک دادن به مسکینی است، و هر کس که رغبت خود (بیشتر) نیکی انجام دهد پس آن برای او بهتر است، و اگر بدانید روزه گرفتن برای شما بهتر است.

خدای رحمان صدقات را محدود نکرده است ولی زکات فطریه نباید باعث شود که مردم اصل زکات درآمد خویش را فراموش کنند و آن را پشت گوش بیندازند.